

## АДАПТАЦИЯ К ВУЗОВСКОЙ ЖИЗНИ

Кравченко М.Ю.

*Витебский государственный медицинский университет, Беларусь.*

Студент - новая социальная роль - адаптация к вузовской жизни

Современный студент живет в очень сложном и противоречивом мире социально-экономических, политических, духовных событий и явлений. Одни вызывают у него глубокий, устойчивый интерес, эмоциональные реакции и соответствующие мотивы и действия, другие оставляют его совершенно равнодушным.

Мотивационно-деятельностную структуру личности студента можно представить в следующем виде: потребности - установки - мотивы - интересы - ценностные ориентации - направленность действия - результаты действия.

Что же служит ядром личностных интересов, источником социальной активности личности студента. Таким источником выступают многообразные потребности личности.

Первое место в иерархии потребностей студентов - первокурсников занимает потребность в общении. Ее приоритет вполне очевиден, поскольку особенно в юношеские годы человек нацелен на привязанность и дружбу, хочет любить и быть любимым. В общении подкрепляется и ощущение собственной значимости. Среди многочисленных потребностей у сегодняшних первокурсников ведущее место

занимают элементарные материальные потребности (пища, одежда, жилье).

Судьба человека во многом определяется уровнем его адаптивности - врожденной и приобретенной способности к приспособлению ко всему многообразию жизни при любых условиях. Адаптированность - уровень фактического приспособления человека, уровень его социального статуса и самоощущения, удовлетворенности или неудовлетворенности. Адаптивность человека обеспечивается эволюционно отобранными целесообразными врожденными особенностями его натуры. Удовлетворение потребностей во многом зависит от уровня сформированности адаптации. Можно примерно определить на основе следующих показателей:

- умение планировать свое рабочее и личное время;
- рациональная организация быта и досуга;
- выполнение установленного в университете и общежитии режима;
- уверенность в своих силах (преобладание бодрого настроения);
- сформированные умения и навыки учебной деятельности;
- стремление к установлению товарищеских взаимоотношений в группе.

В своей повседневной работе психолог использует экспериментально-психологические методы, заимствованные из общей, социальной, педагогической и медицинской психологии, которые дают информацию о психологических механизмах формирования, поведенческих проявлениях, эмоциональности и других аспектах личностных отношений студентов.

Оптимальным представляется следующий порядок оказания психологической помощи студентам-первокурсникам на этапе адаптации к вузовской жизни.

1. Изучение социально-психологической направленности характерной для молодежи.

2. Практическая психологическая помощь

- психодиагностика;
- формирование социально-псих. умений и навыков общения;
- обучение индивидуальным приемам делового и повседневного общения, т.е. совершенствование общей коммуникативной компетентности;
- групповые занятия (проведение псих. тренингов на тему межличностного общения);
- индивидуальные консультации по проблемам в познавательной и эмоционально-волевой сфере.

3. Лекции-беседы на тему адаптации.

4. Работа службы доверия (в университете) и консультационной службы (в общежитиях).